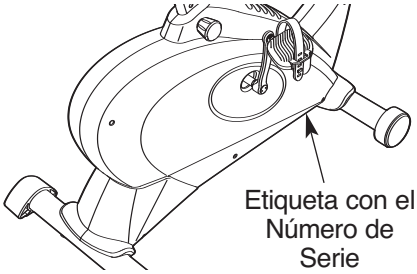
PRO-FORM®

GameFit Bike

Nº de Modelo PFEVEX92407.0
Nº de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para futuras referencias



¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor llame al:

900 460 410

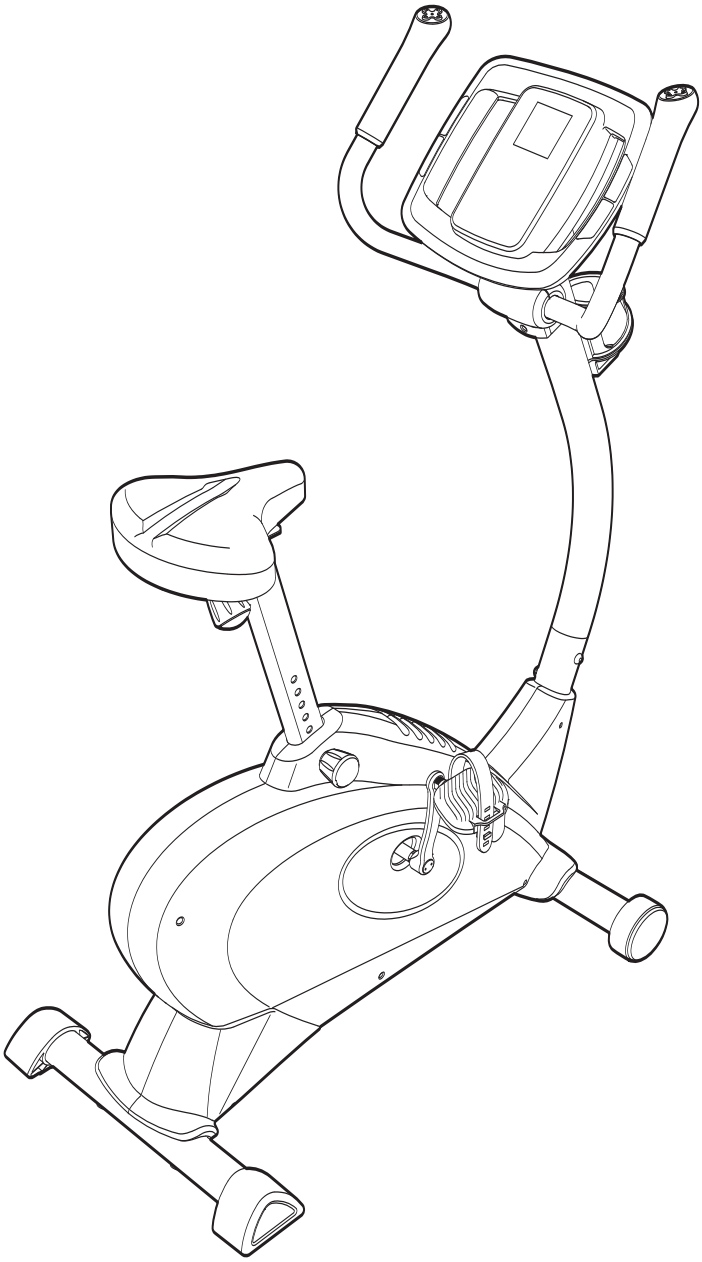
O por correo electrónico:
serviciotecnico@imagefitnesssystems.com

Página de Internet:
www.iconsupport.eu

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



Página de internet

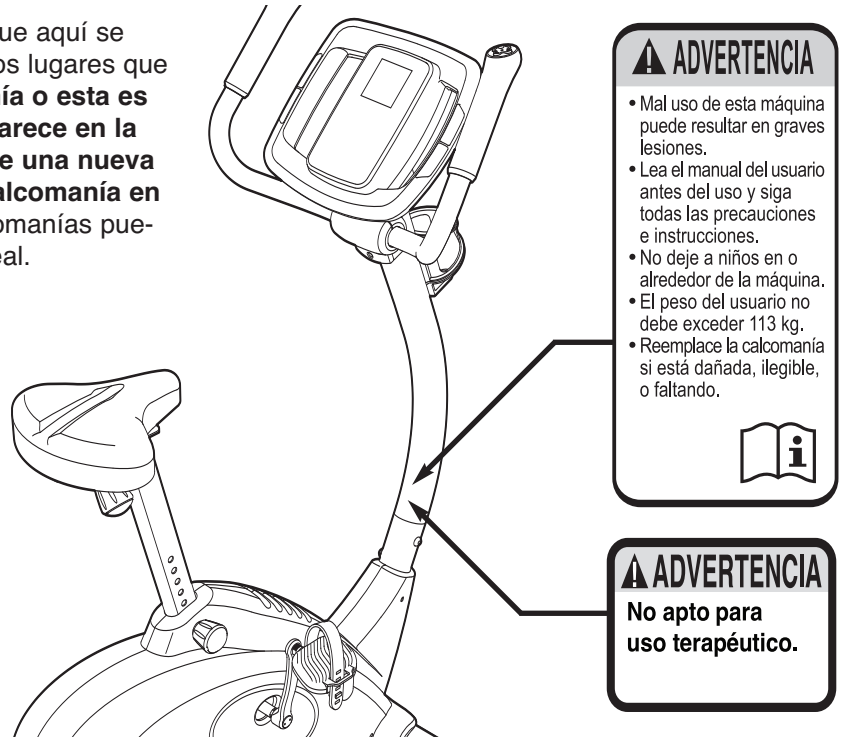
www.iconeurope.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA 2
PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 4
MONTAJE 5
COMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS 10
MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS 17
GUÍAS DE EJERCICIOS 18
LISTA DE LAS PIEZAS 22
DIBUJO DE LAS PIEZAS 23
COMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . .Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Las calcomanías de advertencia que aquí se muestran han sido colocadas en los lugares que se indican. **Si falta una calcomanía o esta es ilegible, llame al número que aparece en la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía gratuita. Pegue la calcomanía en el lugar indicado.** Nota: Las calcomanías pueden no mostrarse en su tamaño real.


ADVERTENCIA
• Mal uso de esta máquina puede resultar en graves lesiones.
• Lea el manual del usuario antes del uso y siga todas las precauciones e instrucciones.
• No deje a niños en o alrededor de la máquina.
• El peso del usuario no debe exceder 113 kg.
• Reemplace la calcomanía si está dañada, ilegible, o faltando.
ADVERTENCIA
No apto para uso terapéutico.

PROFORM es una marca registrada de ICON IP, Inc.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas los advertencias que se observan en su bicicleta de ejercicios, antes de utilizarla. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. **Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes.**

2. **Lea todas las instrucciones en este manual y todas las advertencias en la bicicleta de ejercicios antes de usar la bicicleta de ejercicios.**

3. **Use la bicicleta de ejercicios solo como se describe.**

4. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios de la bicicleta de ejercicios estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.**

5. **La bicicleta de ejercicios está diseñada para uso en casa solamente. No use la bicicleta de ejercicios en ningún lugar comercial, de renta o institucional.**

6. **Guarde la bicicleta de ejercicios dentro de casa, lejos de la humedad y el polvo. Coloque la bicicleta de ejercicios en una superficie nivelada con un tapete debajo para proteger el piso o la alfombra. Asegúrese que haya suficiente espacio alrededor de la bicicleta de ejercicios como para montar, desmontar y usar la bicicleta de ejercicios.**

7. **Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas regularmente. Reemplace todas las piezas deterioradas inmediatamente.**

8. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados de la bicicleta de ejercicios a todo tiempo.**

9. **Use ropa adecuada para el ejercicio cuando use la bicicleta de ejercicios; no use ropa suelta que pueda engancharse en la bicicleta de ejercicios. Siempre use calzado de atletismo.**

10. **Solamente las personas cuyo peso sea 113 kg o menos deben usar la bicicleta de ejercicios.**

11. **El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco de su corazón. La intención del sensor de pulso es solamente servir como ayuda en el ejercicio para determinar la tendencia general del ritmo cardíaco.**

12. **Siempre mantenga su espalda en una posición derecha cuando esté usando la bicicleta de ejercicios; no se debe de colocar la espalda en posición de arco.**

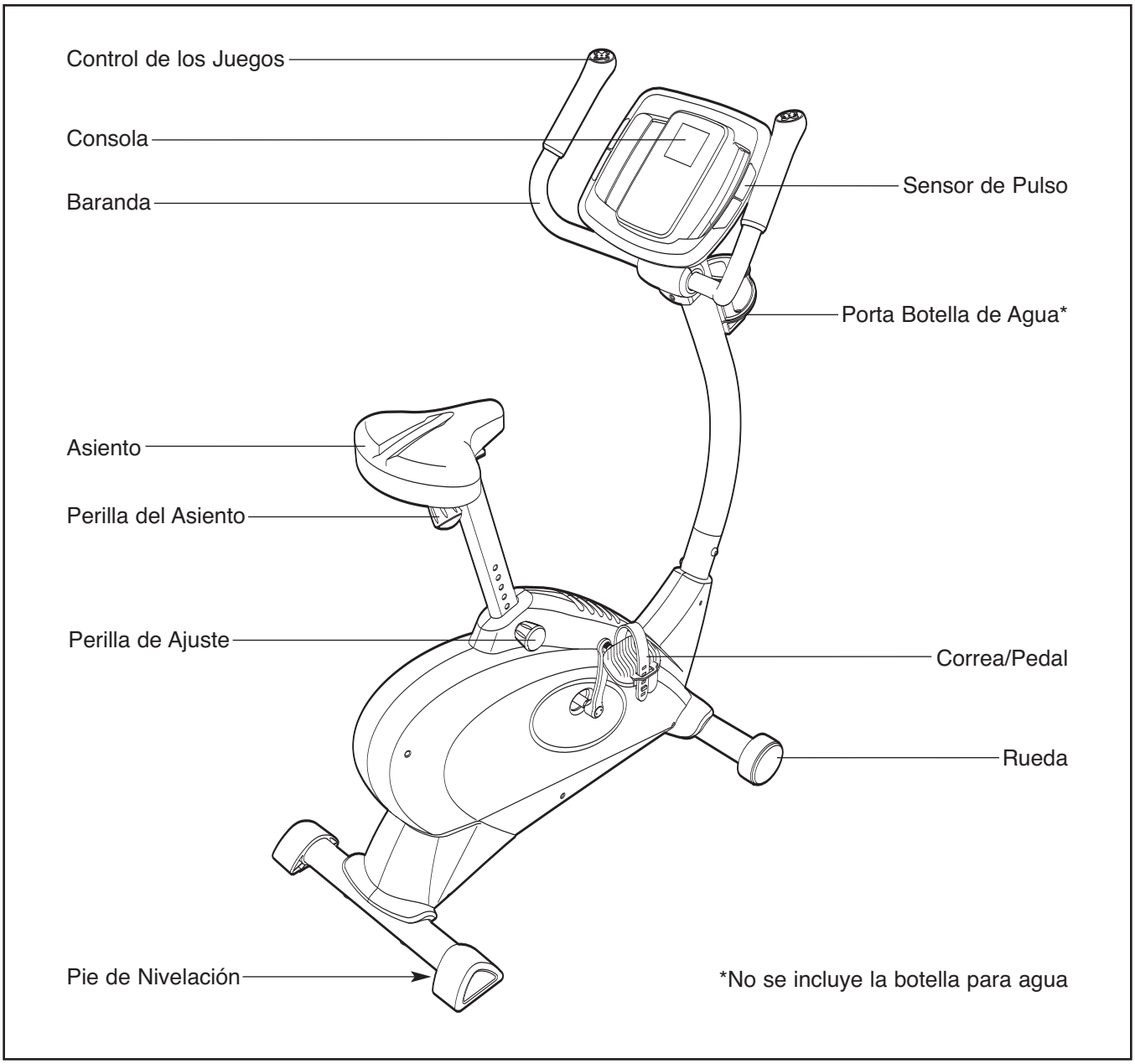
13. **Si siente dolor o mareos mientras hace ejercicios, pare inmediatamente y comience el enfriamiento.**

ANTES DE COMENZAR

Felicitaciones por haber seleccionado la nueva bicicleta de ejercicios PROFORM® GAMEFIT BIKE. El andar en bicicleta es uno de los ejercicios más eficaces para aumentar el bienestar cardiovascular, aumentar el rendimiento, y entonar el cuerpo entero. La bicicleta de ejercicios GAMEFIT BIKE ofrece una selección de características diseñadas para permitirle el disfrutar este ejercicio saludable en la conveniencia e intimidad de su propio hogar.

Por su propio bien, lea atentamente este manual antes de usar la bicicleta de ejercicios. Si tiene alguna pregunta tras haber leído este manual, por favor lea la portada. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, anote el número del modelo del producto y el número de serie antes de contactar con nosotros. El número de modelo y el lugar donde se coloca la calcomanía con el número de serie se muestran en la portada de este manual.

Antes de continuar la lectura familiarícese con los componentes identificados en el dibujo que aparece más abajo.

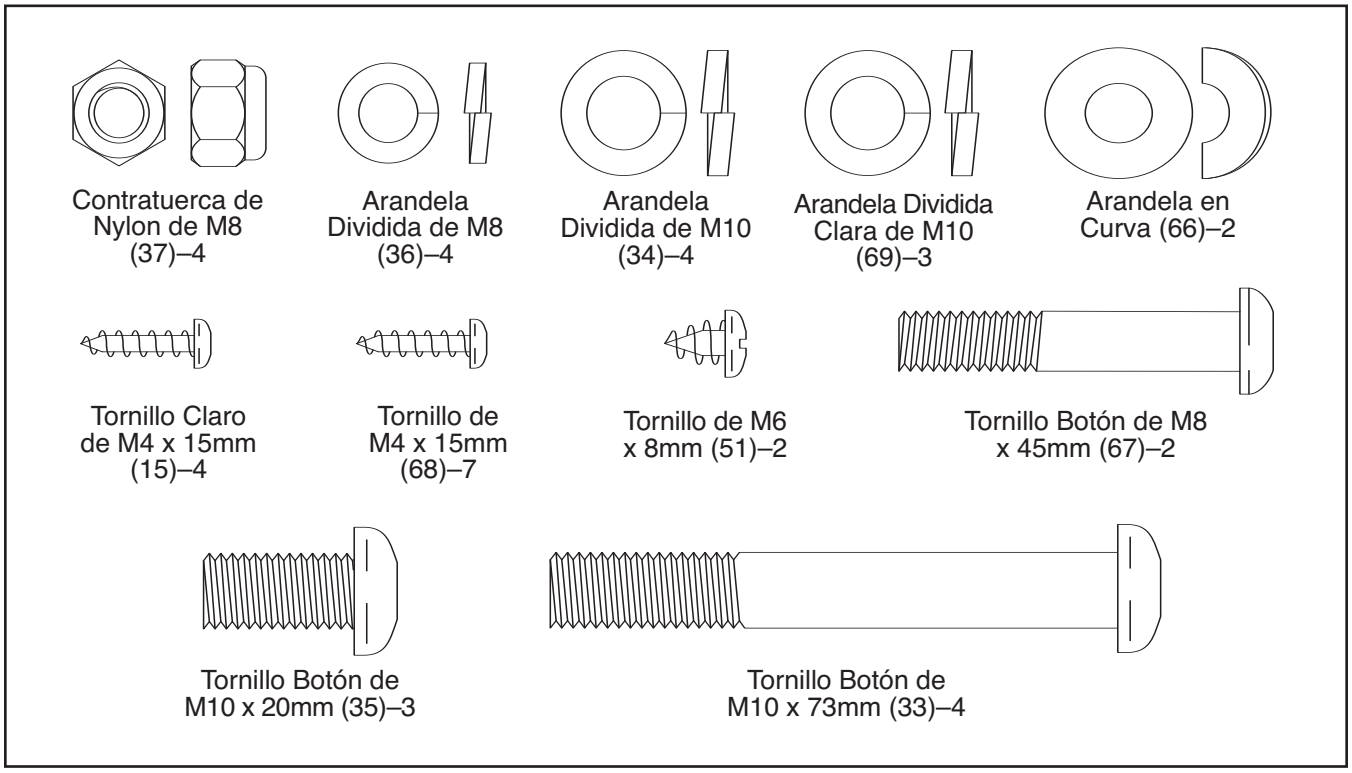


MONTAJE

El montaje requiere dos personas. Coloque todas las piezas de la bicicleta de ejercicios en un área despejada y quite los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje se halla completado.

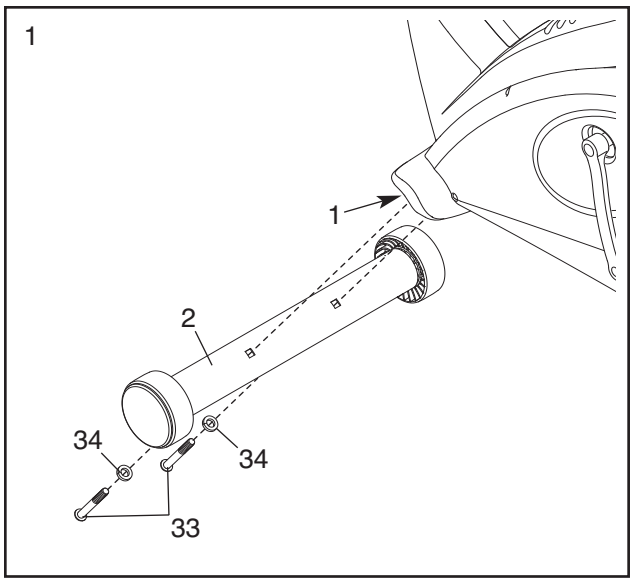
El montaje requiere las herramientas incluidas, y su propia llave ajustable , y un destornillador de estrella .

Use los dibujos de las piezas abajo para identificar las partes pequeñas que se usan en el montaje. El número en paréntesis abajo de cada dibujo se refiere al número clave de la pieza, de la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El segundo número se refiere a la cantidad que se usa en el montaje. **Nota: Algunas piezas pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una parte no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.**

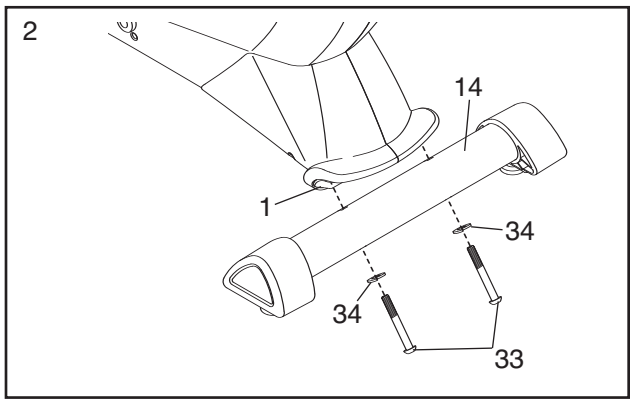

Contratuerca de Nylon de M8 (37)–4
Arandela Dividida de M8 (36)–4
Arandela Dividida de M10 (34)–4
Arandela Dividida Clara de M10 (69)–3
Arandela en Curva (66)–2
Tornillo Claro de M4 x 15mm (15)–4
Tornillo de M4 x 15mm (68)–7
Tornillo de M6 x 8mm (51)–2
Tornillo Botón de M8 x 45mm (67)–2
Tornillo Botón de M10 x 20mm (35)–3
Tornillo Botón de M10 x 73mm (33)–4

1. **Para facilitar el montaje, lea la información que se encuentra en la página 5 antes de comenzar a ensamblar el entrenador elíptico.**

Identifique el Estabilizador Delantero (2), el cual tiene ruedas redondas. Mientras que otra persona levanta el frente de la Armadura (1), conecte el Estabilizador Delantero a la Armadura con dos Tornillos Botón de M10 x 73mm (33) y dos Arandelas Divididas de M10 (34).



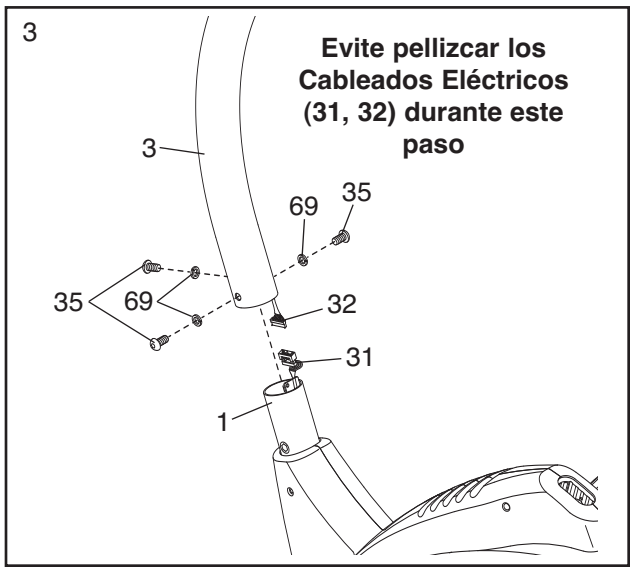
2. Mientras que otra persona levanta el lado de atrás de la Armadura (1), conecte el Estabilizador Trasero (14) a la Armadura con dos Tornillos Botón de M10 x 73mm (33) y dos Arandelas Divididas de M10 (34).



3. Mientras que otra persona sostiene el Montante Vertical (3) cerca de la Armadura (1), conecte el Cableado Eléctrico Superior (32) al Cableado Eléctrico Inferior (31).

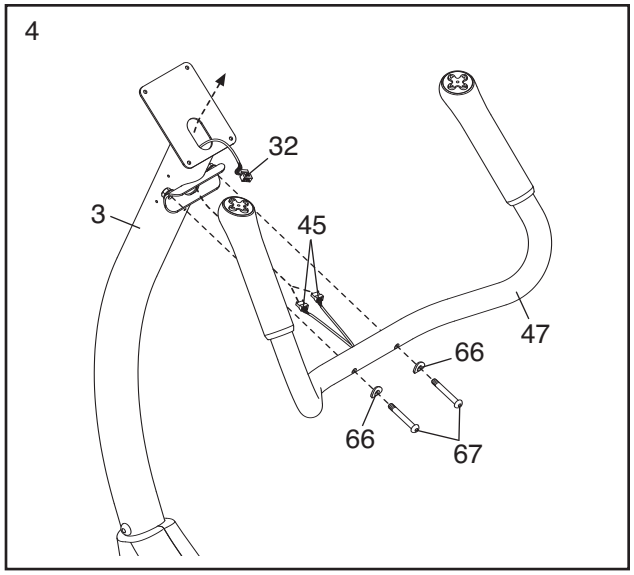
Lentamente tire el Cableado Eléctrico Superior (32) por el extremo superior para asegurarse de que no esté flojo, e introduzca el Montante Vertical (3) adentro de la Armadura (1).

Consejo Práctico: Evite pellizcar los Cableados Eléctricos (31, 32) durante este paso. Fije el Montante Vertical (3) con tres Tornillos Botón de M10 x 20mm (35) y tres Arandelas Divididas Claras de M10 (69).

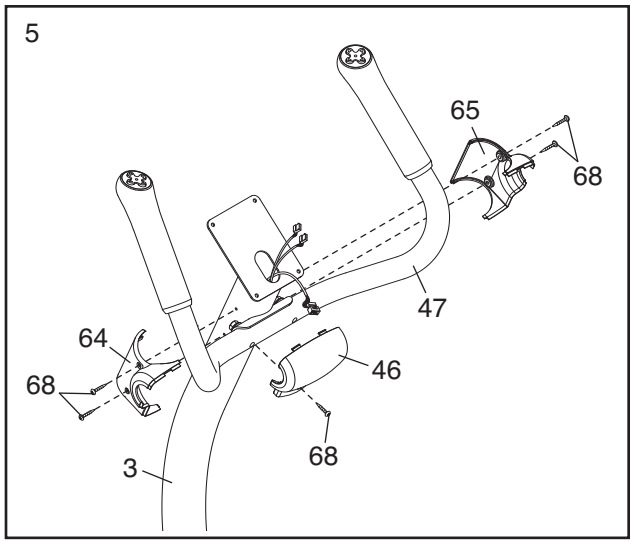


4. Oriente la Baranda (47) como se muestra. Mientras otra persona sostiene la Baranda cerca del Montante Vertical (3), inserte los Cables de los Juegos (45) dentro del frente del Montante Vertical y jálelos hacia arriba hasta que se asomen por la parte superior del Montante Vertical. **Consejo Práctico: Use una banda elástica o un trozo de cinta adhesiva para evitar que los Cables de Videojuegos y el Cableado Eléctrico Superior (32) caigan dentro del Montante Vertical.**

   Fije la Baranda (47) al Montante Vertical (3) con dos Tornillos Botón de M8 x 45mm (67) y dos Arandelas en Curva (66).

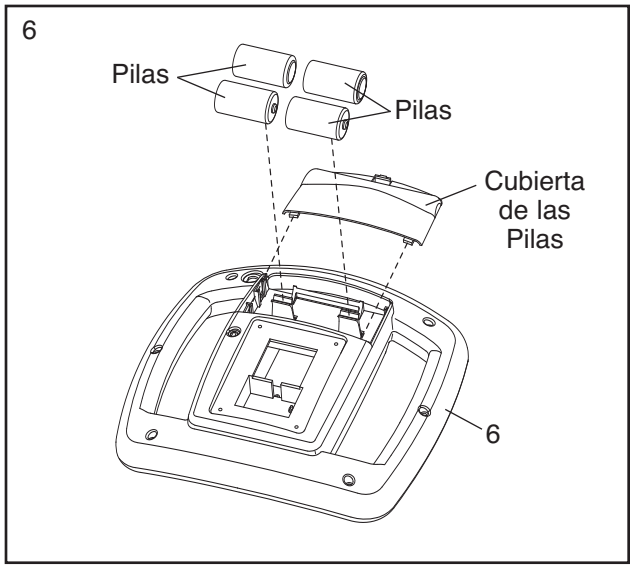


5. Fije las Cubiertas Derecha e Izquierda de la Baranda (64; 65) y la Cubierta Trasera de la Baranda (46) alrededor del Montante Vertical (3) y la Baranda (47) con cinco Tornillos de M4 x 15mm (68).



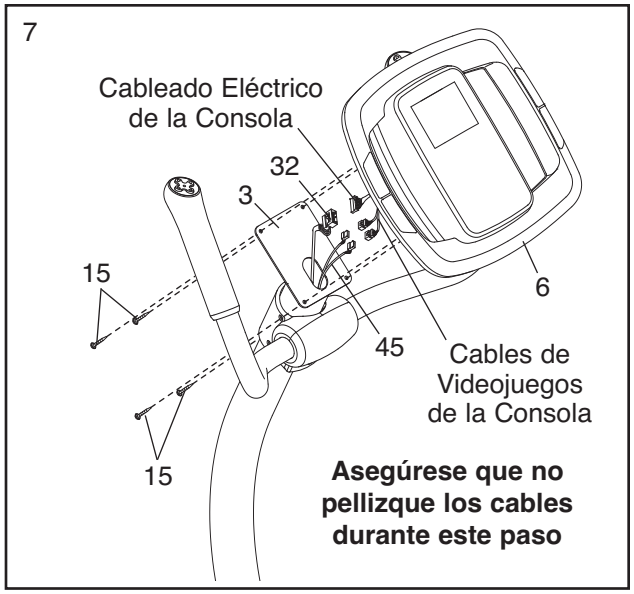
6. La Consola (6) se puede alimentar con cuatro baterías “D”; se recomienda utilizar baterías alcalinas. Presione la lengüeta en la cubierta de pilas, y quite la cubierta de pilas. Inserte cuatro pilas dentro de la Consola como se muestra. **Asegúrese que las pilas estén orientadas como se muestra.** Luego, vuelva a colocar la cubierta de pilas.

   Nota: La Consola (6) se puede operar con un suministro de corriente opcional en vez de pilas. **Para comprar un suministro de corriente opcional, vea la tarjeta de garantía que acompaña este manual.** Enchufe un extremo del suministro de corriente en el enchufe de la consola. Enchufe el otro extremo del suministro de corriente dentro de una toma corriente apropiado que esté correctamente instalado de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales.

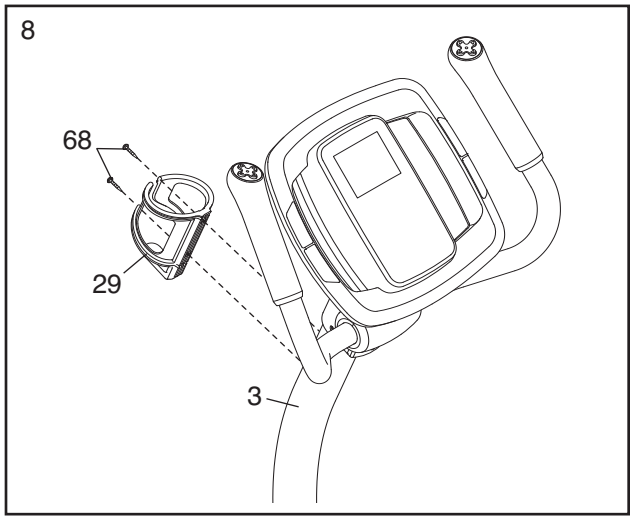


7. Mientras que otra persona sostiene la Consola (6) cerca del Montante Vertical (3), conecte el cableado eléctrico sobre la consola con el Cableado Eléctrico Superior (32). A continuación, conecte el cable de videojuegos de la consola marcado con una etiqueta al Cable de los Juegos (45) marcado con una etiqueta. Luego, conecte el otro cable de videojuegos de la consola al Cable de los Juegos.

   Consejo Práctico: Evite pellizcar los cables durante este paso. Inserte el exceso de cables hacia abajo dentro del Montante Vertical (3). Fije la Consola (6) al Montante Vertical con cuatro Tornillos Claros de M4 x 15mm (15).

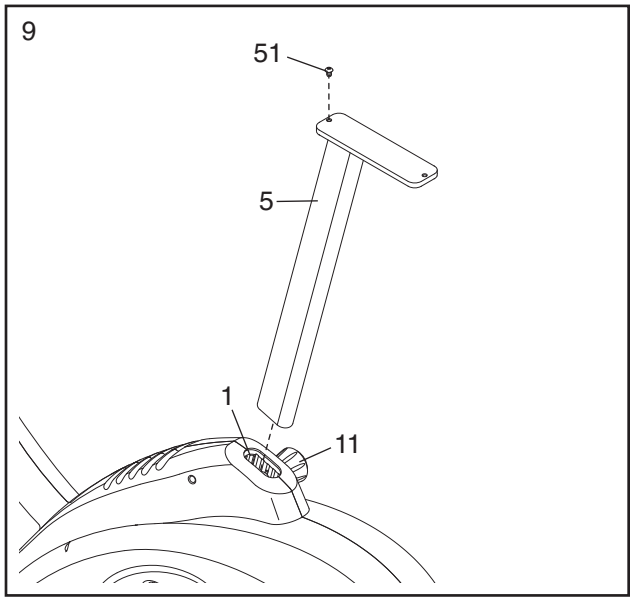


8. Conecte la Porta Botella (29) al Montante Vertical (3) con dos Tornillos de M4 x 15mm (68).



9. Oriente el Poste del Asiento (5) como se demuestra. Jale la Perilla de Ajuste (11) hacia fuera e inserte el Poste del Asiento en la Armadura (1). Mueva el Poste del Asiento hacia arriba o hacia abajo hacia la posición deseada, y suelte la Perilla de Ajuste dentro de uno de los orificios de ajuste en el Poste de Ajuste. **Asegúrese de que la perilla de ajuste este bien sostenida en el orificio de ajuste.**

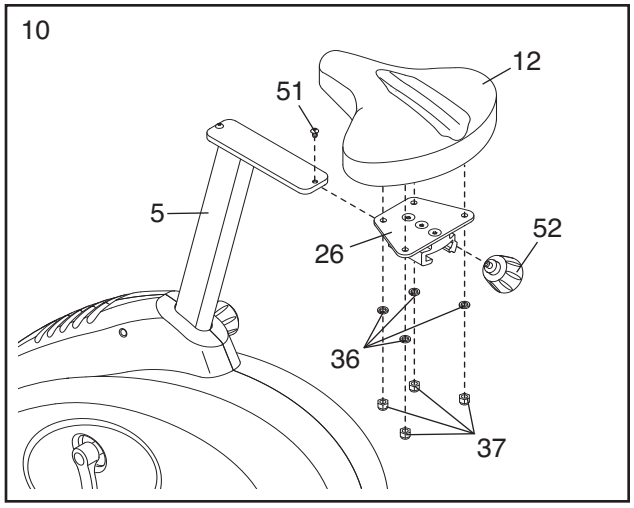
   Coloque un Tornillo M6 x 8mm (51) en el frente del Poste del Asiento (5).



10. Oriente el Asiento (12) y el Porta Asiento (26) como se demuestra. Coloque el Asiento en el Porta Asiento con cuatro Tuercas de Nylon M8 (37) y cuatro Arandelas Divididas M8 (36). **Nota: Puede ser que la Porta Asiento, las Contratuercas de Nylon y las Arandelas Divididas ya estén conectadas a la parte debajo del Asiento.**

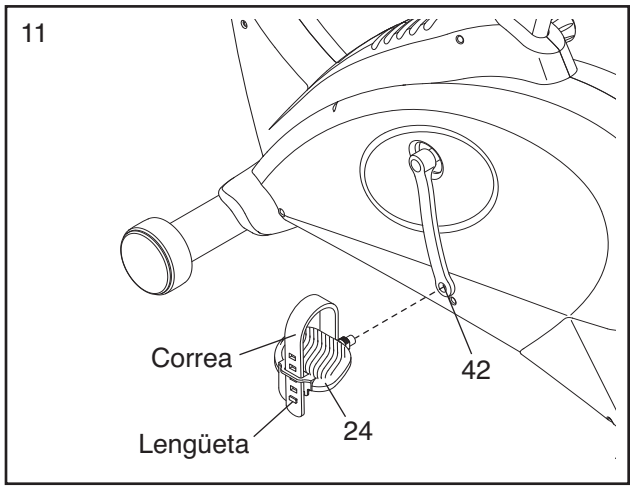
    Deslice el Porta Asiento (26) sobre el Poste del Asiento (5) y mueva el Porta Asiento hacia adelante o atrás hasta la posición deseada. Después, apriete la Perilla del Asiento (52) dentro del Porta Asiento.

    Coloque un Tornillo M6 x 8mm (51) a la parte trasera del Poste del Asiento (5).



11. Identifique el Pedal Izquierdo (24) que tiene una “L” para ayudarle a identificarlo. Usando una llave ajustable, **firmemente apriete** el Pedal Izquierdo en dirección opuesta de las agujas del reloj dentro el Brazo de la Manivela Izquierda (42). Apriete el Pedal Derecho (que no se muestra) en dirección de las agujas del reloj dentro el Brazo de la Manivela Derecha (que no se muestra). **IMPORTANTE: Apriete ambos Pedales lo más firme posible. Después de usar la bicicleta de ejercicios por una semana, vuelva a apretar los Pedales. Para el mayor rendimiento, los Pedales deben mantenerse apretados.**

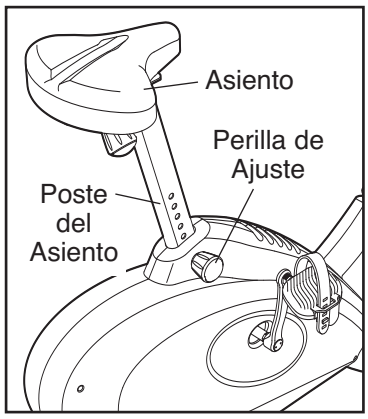
    Ajuste la correa en el Pedal Izquierdo (24) a la posición deseada, y presione el extremo de la correa dentro de la lengüeta al lado del Pedal Izquierdo. Ajuste la correa del Pedal Derecho (no se demuestra) de la misma manera.



12. **Asegúrese que todas las piezas estén apretadas apropiadamente antes de usar la bicicleta de ejercicios.** Nota: Algunas piezas pueden sobrar después que el montaje sea completado. Para evitar dañar el suelo o la alfombra, coloque un tapete debajo la bicicleta de ejercicios.

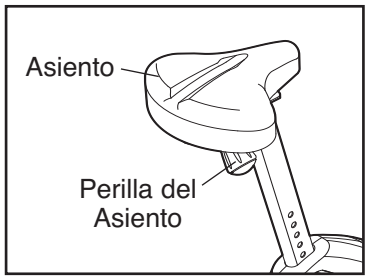
COMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

COMO AJUSTAR LA ALTURA DEL ASIENTO



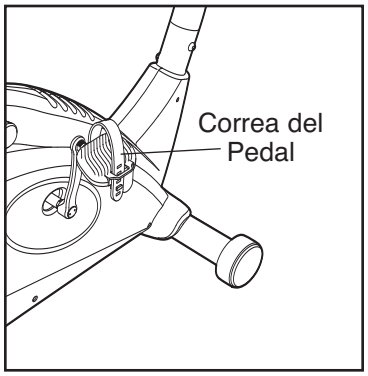
Para obtener un ejercicio efectivo, el asiento debe estar en la altura adecuada. Mientras usted pedalea, debe haber un pequeño doblez en sus rodillas cuando los pedales estén en la posición más baja. Para ajustar el asiento, primero gire la perilla de ajuste en la dirección opuesta de las agujas del reloj varios giros hasta que se suelte. Luego, jale la perilla, deslice el poste del asiento hacia arriba o hacia abajo hasta la posición deseada, y después suelte la perilla. **Mueva el poste del asiento hacia arriba o hacia abajo para asegurarse de que la perilla se haya sujetado bien en uno de los orificios de ajuste en el poste del asiento.** Después, gire la perilla en el de las agujas del reloj para apretarla.

COMO AJUSTARLA POSICIÓN LATERAL DEL ASIENTO



Para ajustar la posición lateral del asiento, primero suelte la perilla del asiento unos cuantos giros. Después, mueva el asiento hacia delante o hacia atrás a la posición deseada, y apriete la perilla del asiento firmemente.

COMO AJUSTAR LAS CORREAS DE LOS PEDALES

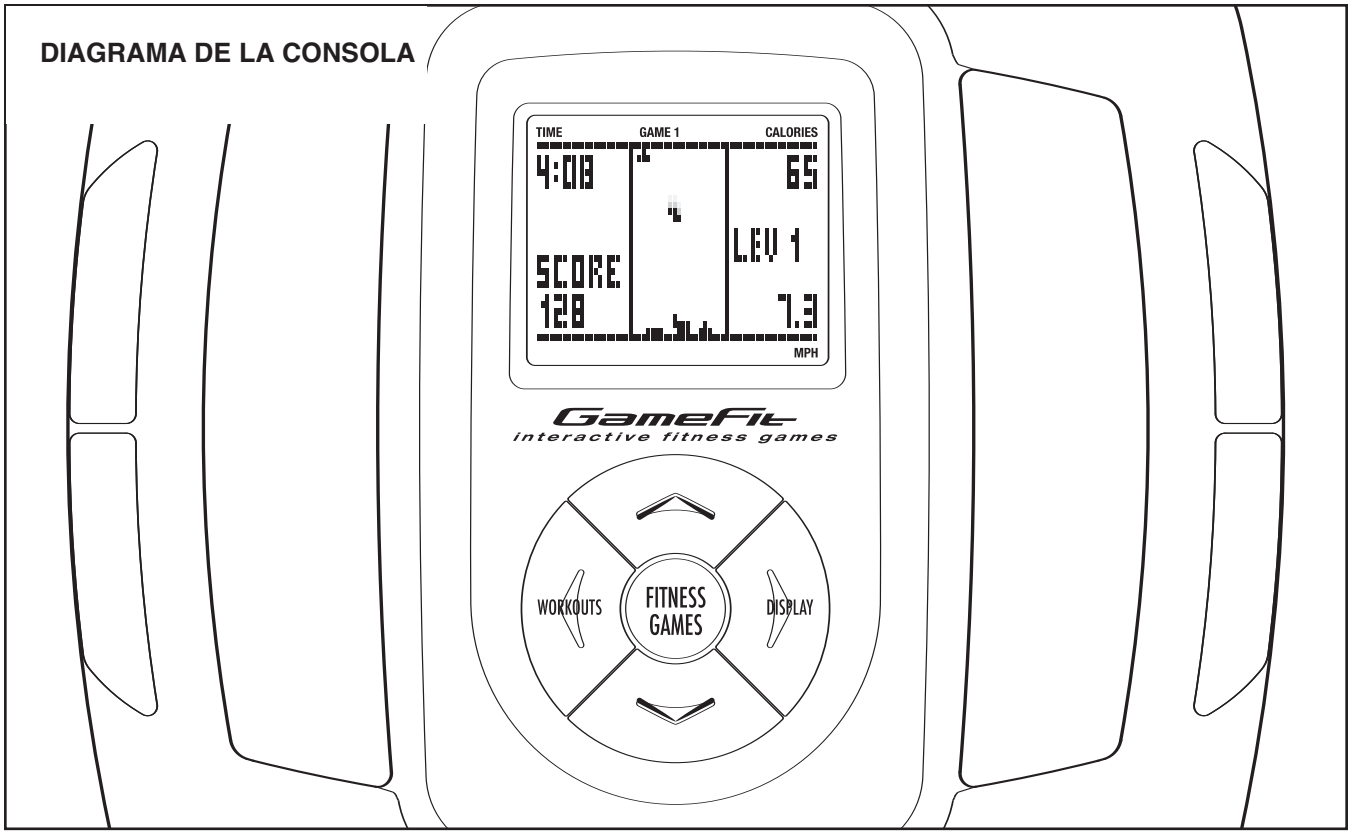


Para ajustar las correas de los pedales, primero jale los extremos de las correas arriba de las lengüetas en los pedales. Ajuste las correas a la posición deseada, y presione los extremos de las correas de regreso a las lengüetas.

COMO NIVELAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

Si la bicicleta de ejercicios se mece un poco durante el uso, gire una o ambas de las patas de nivelación debajo del estabilizador.

DIAGRAMA DE LA CONSOLA



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola avanzada ofrece una selección de características diseñadas para hacer sus entrenamientos más eficaces. Cuando la función manual de la consola se selecciona, la resistencia de los pedales se puede ajustar con solo tocar un botón. A medida que usted hace ejercicios, la consola le proveerá información continua de su ejercicio. Usted puede medir su ritmo cardíaco usando el sensor de pulso del mango.

Programas de Entrenamiento Inteligentes

La consola ofrece diez programas de entrenamiento inteligentes. Cada programa cambia automáticamente la resistencia de los pedales y indica cuándo variar el paso de pedaleo a medida que lo guía en un entrenamiento efectivo. También se puede cambiar la intensidad del nivel de cada programa de entrenamiento inteligente.

Juegos Interactivos

Además, la consola presenta dos juegos interactivos de motivación. Utilizando los controles para juegos dobles, haga el juego retador llamado “FAT BLOCKER™” (Bloqueador de Grasa) o el juego de ritmo rápido llamado “CALORIE DESTROYER™” (Destructor de Calorías) durante sus ejercicios. Entre más duro sea su ejercicio, será más favorable para usted! La consola registra los cuatro puntajes más altos de cada juego. Compita con otros o trate de mejorar su propia puntuación más alta.

Para usar la función manual de la consola, refiérase a los pasos que comienzan en la página 12. **Para utilizar un programa de entrenamiento inteligente,** véase la página 13. **Para jugar Fat Blocker,** vea la página 15. **Para jugar Calorie Destroyer,** vea la página 16.

CÓMO UTILIZAR LA FUNCIÓN MANUAL

Nota: Si hay una lámina de plástico transparente en la parte frontal de la consola, retire el plástico.

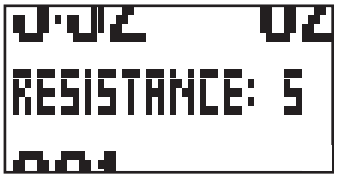
1. **Empiece a pedalear o presione cualquier botón en la consola para encender la misma.**

   Un momento después de que haya empezado a pedalear o haya presionado un botón, la pantalla se iluminará.

2. **Seleccione la función manual.**

   Cada vez que se enciende la consola, se seleccionará la modalidad manual. Si usted ha seleccionado un programa de entrenamiento, seleccione de nuevo la función manual al presionar el botón Entrenamientos [WORKOUTS] repetidamente hasta que aparezca la palabra MANUAL en la esquina inferior izquierda de la pantalla.

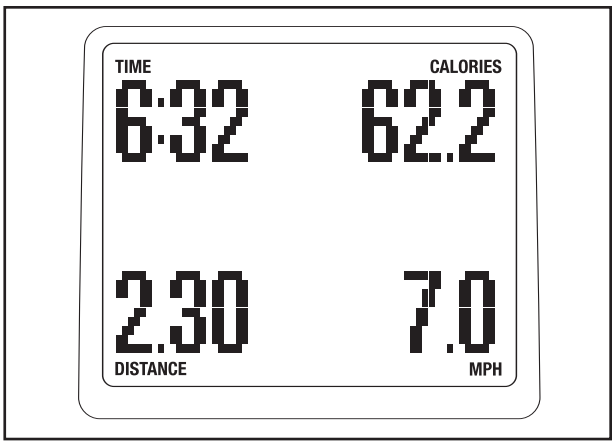
3. **Cambie la resistencia [RESISTANCE] de los pedales como lo desee.**

   A medida que usted pedalea, cambie la resistencia de los pedales presionando los botones de aumento y disminución.
   Nota: Tras pulsar los botones transcurrirán unos instantes antes de que los pedales alcancen el nivel de resistencia deseado.

4. **Siga su progreso con la pantalla.**

   La esquina superior izquierda de la pantalla muestra el tiempo [TIME] transcurrido. Nota: Cuando se selecciona un programa de entrenamiento, la pantalla mostrará el tiempo restante, en vez del tiempo transcurrido en el programa.



La esquina inferior izquierda de la pantalla mostrará la distancia [DISTANCE] que usted ha pedaleado en millas o kilómetros.

La esquina inferior derecha de la pantalla muestra el número aproximado de calorías [CALORIES] que usted ha consumido. La esquina superior derecha de la pantalla también le muestra su ritmo cardiaco cuando usted usa el sensor de pulso del mango (vea el paso 5 en la página 13).

La esquina inferior derecha de la pantalla muestra su ritmo de pedaleo en millas [MPH] o kilómetros [KPH] por hora.

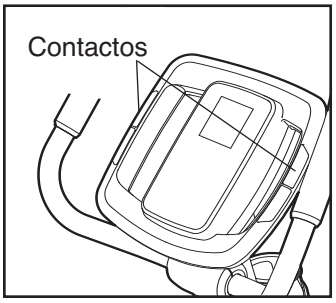
El centro de la pantalla muestra la configuración de resistencia de los pedales por algunos segundos cada vez que la resistencia configurada cambia.

Además, usted puede acceder a información seleccionada en un tamaño más grande. Presione el botón Pantalla [DISPLAY] en forma repetida para ver información de tiempo y distancia, información de tiempo y caloría, o información de tiempo y paso. Presione el botón Pantalla de nuevo para ver toda la información.

La consola tiene tres opciones de iluminación de fondo. La opción “On” mantiene la iluminación de fondo encendida mientras que la consola está encendida. Para conservar las baterías, la opción “Auto” mantiene la iluminación de fondo encendida solamente cuando está pedaleando. La opción “Off” apaga la iluminación de fondo. Para seleccionar una opción de luz trasera, primero oprima y mantenga oprimido el botón Entrenamientos durante varios segundos hasta que la palabra BACKLIGHT (Luz Trasera) aparezca en la pantalla. A continuación, oprima el botón de aumento para seleccionar la opción de luz trasera deseada. Luego, oprima el botón Entrenamientos para memorizar su selección.

La consola puede mostrar los valores de velocidad y distancia tanto en millas como en kilómetros. Las letras MPH o KM/H aparecerán en la pantalla para mostrar qué unidades de medidas se han seleccionado. Para cambiar de unidades de medidas, primero oprima y mantenga oprimido el botón Entrenamientos durante varios segundos hasta que la palabra *inglés* o *métrico* aparezca en la pantalla. A continuación, oprima el botón de disminución para seleccionar la unidad de medidas deseada. Luego, oprima el botón Entrenamientos para memorizar su selección.

5. Mida su ritmo cardiaco si lo desea.



Si hay hojas de plástico claro en los contactos de metal en el sensor de pulso del mango, retire el plástico. Para medir su ritmo cardíaco, sostenga el sensor de pulso del mango, con sus palmas reposando contra los contactos de metal. **Evite mover sus manos o agarrar los contactos apretadamente.**

Cuando se detecta su pulso, uno, dos, o tres guiones aparecen, y luego se muestra su ritmo cardíaco. Para la lectura de ritmo cardíaco más precisa, mantenga los contactos sostenidos por lo menos 15 segundos. Nota: Si usted continúa sosteniendo el sensor de pulso del mango, la pantalla mostrará su ritmo cardíaco por hasta 30 segundos.

Si no se muestra su ritmo cardíaco, asegúrese que sus manos estén colocadas en la posición que se describe. Tenga cuidado de no mover sus manos excesivamente o apretar los contactos de metal muy apretadamente. Para un funcionamiento óptimo, limpie los contactos metálicos usando un paño suave; **nunca use alcohol, abrasivos, o productos químicos para limpiar los contactos.**

6. Cuando termine de realizar los ejercicios, la consola se apagará automáticamente.

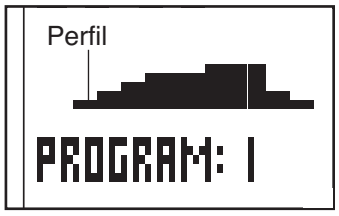
Si no se mueven los pedales por varios segundos, se escucha un sonido y la consola hará pausa. Si no se mueven los pedales por algunos minutos, la consola se apagará y la pantalla se reajustará.

COMO USAR UN ENTRENAMIENTO INTELIGENTE

1. Empiece a pedalear o presione cualquier botón en la consola para encender la misma.

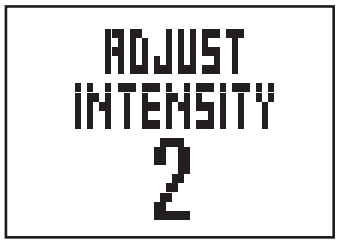
Un momento después de que haya empezado a peda-ear o haya presionado un botón, la pantalla se iluminará.

2. Seleccione un entrenamiento inteligente.



Para seleccionar uno de los diez programas de entrenamiento inteligentes, oprima el botón Entrenamientos repetidamente hasta que PROGRAMA 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, ó 10 aparezca en la pantalla. El tiempo de entrenamiento y el perfil de la configuración de resistencia del programa aparecerán también en la pantalla.

3. Ajuste el nivel de intensidad si así lo desea.



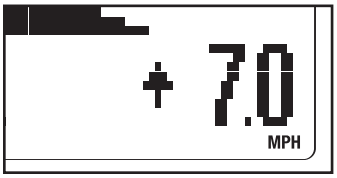
Unos pocos segundos después de seleccionar el programa de entrenamiento inteligente, la palabras *ADJUST INTENSITY* (ajustar intensidad) aparecerán en la pantalla superior. Para aumentar o disminuir el nivel general de intensidad del programa de entrenamiento, oprima los botones de aumento o disminución. Los niveles de resistencia de todos los segmentos del entrenamiento aumentarán o disminuirán de manera proporcional.

4. Comience a pedalear para iniciar el entrenamiento.

Cada programa de entrenamiento está dividido en 20 ó 30 segmentos de un minuto. Cada segmento viene programado con una configuración de resistencia y de velocidad objetivo. Nota: Para segmentos consecutivos se podrá programar la misma configuración de resistencia y/o velocidad objetivo.

La configuración de resistencia y de velocidad objetivo para el primer segmento aparecerá por algunos segundos en el centro de la pantalla. La configuración de resistencia se indicará en la pantalla de acuerdo con la altura de la columna de iluminación intermitente del perfil. Las configuraciones de resistencia correspondientes a los próximos segmentos se indicarán según las alturas de las columnas ubicadas a la derecha de la columna de iluminación intermitente.

Cuando se termine el primer segmento del programa, el ajuste de resistencia y el ajuste de rpm como meta para el Segundo segmento aparecerá en el centro de la pantalla por algunos segundos para alertarle. Luego el perfil entero se moverá una columna a la izquierda, y los pedales se ajustarán automáticamente al ajuste de resistencia para el segundo segmento.



Al hacer ejercicios, se le avisará como mantener su ritmo de pedaleo cerca de la configuración objetivo de rpm (revoluciones por minuto) del segmento actual. Cuando aparece una flecha hacia arriba en la pantalla, aumente su ritmo. Cuando una flecha hacia abajo aparece en la pantalla, disminuya su velocidad. Cuando no aparece ninguna flecha en la pantalla, mantenga su ritmo.

IMPORTANTE: El propósito de los ajustes de paso como meta solo es para proveer motivación. Su paso actual puede ser más bajo que los ajustes de paso como meta. Asegúrese de hacer ejercicios a un paso que sea cómodo para usted.

Si es que la configuración de resistencia para el segmento actual es demasiado alta o demasiado baja, usted puede redefinir manualmente la configuración al presionar los botones de aumento o disminución. **IMPORTANTE: Cuando el segmento actual del programa termina, los pedales se ajustan en forma automática para el segmento siguiente.**

El entrenamiento continuará de esta manera hasta que finalice el último segmento. Para detener el programa de entrenamiento en cualquier momento, deje de pedalear. Se escuchará un tono sonoro y el tiempo se iluminará intermitentemente en la pantalla. Para reiniciar el entrenamiento, simplemente comience a pedalear.

5. **Siga su progreso con la pantalla.**

   Vea el paso 4 en la pagina 12.

6. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

   Vea el paso 5 en la pagina 13.

7. **Cuando termine de realizar los ejercicios, la consola se apagará automáticamente.**

   Vea el paso 6 en la página 13.

COMO JUGAR BLOQUEADOR DE GRASA

El juego Bloqueador de Grasa requiere agilidad mental y reflejos rápidos. Usted necesitará usar los cuatro botones de control del juego en la baranda para poder jugarlo. Siga los pasos a continuación para jugar Bloqueador de Grasa.

1. **Empiece a pedalear o presione cualquier botón en la consola para encender la misma.**

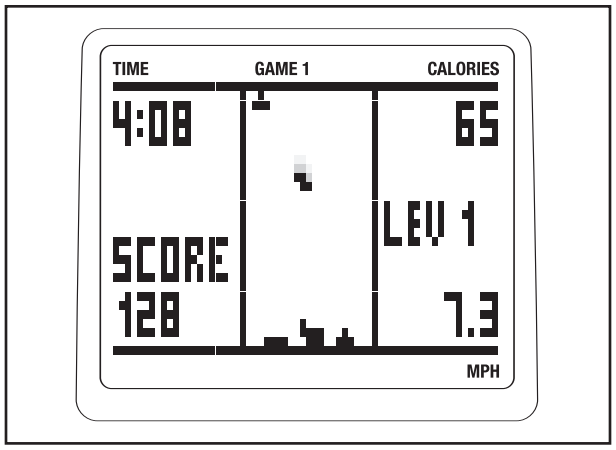
   Un momento después de que haya empezado a pedalear o haya presionado un botón, la pantalla se iluminará.

2. **Seleccione el juego Bloqueador de Grasa.**

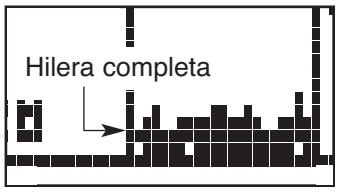
   Para seleccionar el juego Fat Blocker, oprima el botón Juegos de Fitness repetidamente hasta que las palabras FAT BLOCKER aparezcan en la parte superior de la pantalla.

3. **Oprima un botón de cualquier controlador para comenzar a jugar.**

   Cuando usted empiece el juego Bloqueador de Grasa, una arena de juego aparecerá en el centro de la pantalla.



   Un bloque compuesto de cuatro o cinco cuadros negros descenderán lentamente hasta tocar la arena. Luego, otro bloque se moverá hacia abajo. Hay bloques de ocho diferentes formas. Al momento en que cada uno de los bloques cae, usted los puede cambiar de sitio hacia la derecha o hacia a la izquierda usando los botones izquierdo y derecho localizados en control izquierdo. Además, usted puede girar el bloque en sentido contrario de las agujas del reloj, o en el sentido de las agujas del reloj, usando los botones izquierdo y derecho localizados en el control derecho. Una vez que haya posicionado y orientado un bloque, usted puede acelerar su movimiento hasta tocar la arena, si así lo desea, presionando el botón descendente localizado en cualquiera de los controles.



   Su objetivo en manipular los bloques de tal forma que formen una hilera completa de cuadros negros cruzando toda la arena. Cada vez que usted complete una hilera de cuadros negros, la hilera desaparecerá y todos los bloques que están por encima bajarán una hilera.

   A medida que usted juege, los bloques caerán más y más rápido; sin embargo, su ritmo de pedaleo afectará la velocidad de los bloques. Entre mas rápido pedalee, los bloques caerán mas lento, dándole tiempo extra para posicionar y orientar los bloques. El juego continuará hasta que cualquier parte de los bloques amontonados alcance la parte más alta de la arena.

   Cuando el juego termine, la pantalla mostrará su puntuación final y el nivel del juego que usted alcanzó. Luego, la pantalla mostrará los cuatro puntos más altos ya que el puntaje fue reestablecido. Si lo desea, presione y sostenga el botón derecho en cualquiera de los reguladores para restablecer el puntaje. Nota: Si su puntuación es uno de los cuatro más altos, la pantalla le pedirá que registre un nombre consistiendo de letras o dígitos. Mientras la línea debajo de la primera letra se mantiene intermitente, presione los botones de ascenso y descenso en cualquiera de los controles y seleccione otra letra o dígito. A continuación, presione el botón derecho en cualquiera de los controles y seleccione otra letra o digito. Repita este proceso para seleccionar una tercera letra o dígito. Luego, presione una vez más el botón derecho en cualquiera de los controles. La pantalla entonces mostrará los cuatro puntos más altos grabados desde que los puntos fueron restablecidos

4. **Siga su progreso con la pantalla.**

   Mientras que usted está haciendo sus ejercicios y juega bloqueador de Grasa, las esquinas de la pantalla mostrarán el tiempo transcurrido, el número aproximado de calorías que usted ha quemado y su ritmo de pedaleo. También, la pantalla mostrará su puntaje actual y el nivel del juego que usted ha alcanzado.

   Para pausar el juego, oprima el botón Pantalla. Para reanudar el juego, oprima el botón Pantalla repetidamente hasta que las palabras FAT BLOCKER aparezcan en la parte superior de la pantalla y luego oprima un botón de cualquier controlador.

5. **Cuando termine de realizar los ejercicios, la consola se apagará automáticamente.**

Vea el paso 6 en la página 13.

PARA JUGAR CALORIE DESTROYER

El juego Destructor de Calorías es un juego de ritmo rápido que lo hace luchar en contra de un escuadrón de drones lanza rayos láser. Usted tendrá usará los cuatro botones controles del juego localizados en la baranda, para poder jugar dicho juego. Siga los siguientes pasos para jugar Destructor de Calorías.

1. **Empiece a pedalear o presione cualquier botón en la consola para encender la misma.**

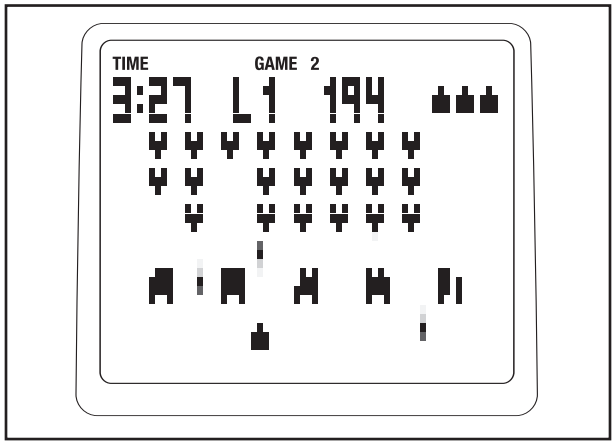
   Un momento después de que haya empezado a pedalear o haya presionado un botón, la pantalla se iluminará.

2. **Seleccione el juego Destructor de Calorías.**

   Para seleccionar el juego Destructor de Calorías, oprima el botón Juegos de Fitness [FITNESS GAMES] repetidamente hasta que la palabra DESTROYER (Destructor) aparezca en la parte superior de la pantalla.

3. **Oprima un botón de cualquier controlador para comenzar a jugar.**

   Cuando usted empiece el juego Destructor de Calorías, una arena de juego aparecerá en la pantalla. Tres hileras de drones empezarán a desplazarse a través de la parte superior de la arena, disparando periódicamente sus rayos láser hacia abajo. Cada vez que los drones toquen el lado izquierdo y derecho de la arena, invertirán la dirección y se desplazarán hacia abajo.



   En la arena hay un cañon láser. Usted puede disparar el cañon láser a los drones, solo presione el botón de ascenso cualquiera de los controles. Además, mientras usted está pedaleando, usted puede mover el cañon hacia la izquierda o hacia la derecha usando los botones izquierdo y derecho ubicados en ambos controles. Entre más rápido pedalee, el cañon láser, se desplazará más rápido.

   Entre los drones y el cañon láser hay cinco escudos. Usted puede proteger el cañon láser debajo de uno de los escudos si lo desea. Sin embargo, cada vez que un rayo láser choque con un escudo, un trozo se evaporará.

   Su objetivo es impedir que el cañon láser sea alcanzado por un rayo láser y que los drones bajen y toquen la arena. Si un rayo láser alcanza el cañon láser, este será inutilizado y otro cañon aparecerá en su lugar. Hay un total de cuatro cañones láser. Si usted evapora el escuadrón de drones por completo, un escuadrón nuevo aparecerá.

   Mientras usted juega, los drones de desplazarán más y más rápido. El juego continuará hasta que los cuatro cañones láser sean inutilizados o un drón baje y toque la arena.

   Cuando el juego concluye, la pantalla mostrará el nivel que alcanzó en el juego y su puntuación final. Luego, la pantalla mostrará las cuatro puntuaciones más altas grabadas desde que las puntuaciones fueron restablecidas. Si lo desea, presione y sostenga el botón derecho en cualquiera de los controles para volver a establecer la puntuación. Nota: Si su puntuación es una de las cuatro más altas, la pantalla le pedirá que registre un nombre que consista de tres letras o dígitos. Mientras la línea debajo de la primera letra se mantiene intermitente, presione los botones para ascender y para descender en cualquiera de los controles para seleccionar la letra o dígito deseados. A continuación, presione el botón derecho en cualquiera de los controles y seleccione otra letra o dígito. Repita este proceso para seleccionar una tercera letra o dígito. Luego, presione otra vez el botón derecho en cualquiera de los controles. Luego, la pantalla mostrará las cuatro puntuaciones más altas grabadas desde que las puntuaciones fuero restablecidas.

4. **Siga su progreso con los indicadores de la pantalla.**

   Mientras usted hace sus ejercicios, y juega el juego Destructor de Calorías, la esquina superior izquierda de la pantalla mostrará el tiempo transcurrido. Además, la pantalla mostrará el nivel que usted alcanzó en el juego y su puntuación actual.

   Para pausar el juego, oprima el botón Pantalla [DISPLAY]. Para reanudar el juego, oprima el botón Pantalla repetidamente hasta que la palabra *DESTROYER* (destructor) aparezca en la parte superior de la pantalla y luego oprima un botón de cualquier controlador.

5. **Cuando termine de realizar los ejercicios, la consola se apagará automáticamente.**

Vea el paso 6 en la página 13.

MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS

Inspeccione y apriete apropiadamente todas las piezas de la bicicleta de ejercicios regularmente. Reemplace cualquier pieza desgastada inmediatamente.

Para limpiar la bicicleta de ejercicios, use un trapo húmedo y una cantidad pequeña de jabón suave para platos. **IMPORTANTE: Para evitar daños a la consola, mantenga los líquidos alejados de la consola y mantenga la consola fuera de la luz directa del sol.**

PROBLEMAS DEL SENSOR DE PULSO

Para desempeño óptimo del sensor de pulso, mantenga los contactos del metal limpio. los contactos se pueden limpiar con un trapo suave—**nunca use alcohol, abrasivos, o químicos para limpiar la consola.**

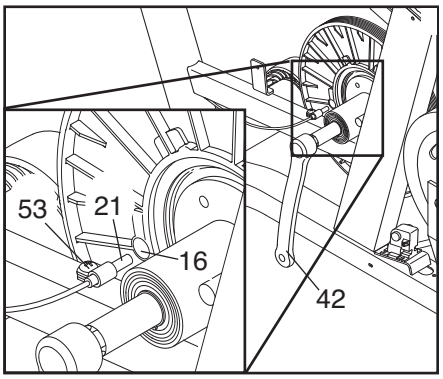
Evite mover sus manos mientras mide use el sensor de pulso del mango. El movimiento excesivo puede interferir con las lecturas del ritmo cardíaco. No apriete los contactos de metal demasiado; el hacerlo puede interferir con las lecturas del ritmo cardíaco. Para la lectura del ritmo cardíaco más precisa, sostenga los contactos de metal por aproximadamente 15 segundos.

COMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

Si la consola no muestra información correcta, el interruptor de lengüeta se debe ajustar. Para ajustar el interruptor de lengüeta, se necesita quitar el pedal izquierdo y el protector del lado izquierdo.

Usando una llave ajustable, gire el pedal izquierdo en sentido horario y extraiga el pedal izquierdo.

Extraiga los tornillos del protector del lado izquierdo. Nota: Hay dos tamaños diferentes de tornillos en el protector del lado izquierdo. **Asegúrese de tomar nota de la ubicación de cada tornillo.** A continuación, separe con cuidado el lado izquierdo del protector hacia el costado de la bicicleta de ejercicios.



Enseguida, localice el Interruptor de Lengüeta (21). Gire el Brazo de la Manivela Izquierdo (42) hasta que el Imán (16) se alineé con el Interruptor de lengüeta.
Suelte, pero no lo quite, el Tornillo M5 x 12mm (53) indicado. Deslice el Interruptor de Lengüeta un poco cerca o lejos del Imán, y apriete de nuevo el Tornillo. Gire el Brazo de la Manivela por un momento. Repita hasta que la consola muestre la información correcta.

Cuando el Interruptor de Lengüeta éste correctamente ajustado, vuelva a conectar el protector del lado izquierdo y el pedal izquierdo.

REEMPLAZO DE LA PILA

Si la pantalla de la consola se opaca, las pilas se deben reemplazar; la mayoría de los problemas con la consola son un resultado de pilas bajas. Para reemplazar las pilas, refiérase al paso 6 en la página 7.

COMO NIVELAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

Si la bicicleta de ejercicios se mece un poco durante el uso, gire una o ambas de las patas de nivelación debajo del estabilizador.

GUÍA DE EJERCICIOS

⚠ ADVERTENCIA: Antes de iniciar éste o cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para individuos con edades superiores a 35 años o para aquellos con problemas previos de salud.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores, incluyendo su movimiento, pueden afectar a la precisión de las lecturas del ritmo cardiaco. El sensor de pulso está previsto sólo como ayuda para los ejercicios, determinando las tendencias generales de su ritmo cardiaco.

Las siguientes indicaciones le ayudarán a planificar su programa de ejercicios. Para información más detallada sobre los ejercicios consiga un libro acreditado o consulte con su médico.

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

Ya que su objetivo sea quemar grasa fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para alcanzar los resultados deseados es hacer ejercicios con la intensidad adecuada. El nivel de intensidad adecuado puede encontrarse tomando como guía su ritmo cardiaco. El esquema que se presenta más abajo muestra los ritmos cardíacos recomendados para quemar grasas y hacer ejercicios aeróbicos.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♡
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♡
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Para encontrar el ritmo cardiaco adecuado para usted, primero busque su edad cerca de la parte inferior del esquema (las edades se redondean al múltiplo de 10 más cercano). Luego busque los tres números por encima de su edad. Los tres números definen su "zona de entrenamiento". Los dos números por debajo constituyen los ritmos cardíacos recomendados para quemar grasa, el número más alto es el ritmo cardiaco recomendado para realizar ejercicios aeróbicos.

Quemar Grasa—Para quemar grasas eficientemente usted debe hacer ejercicios a un nivel de intensidad relativamente bajo, durante un periodo de tiempo mantenido. Durante los primeros minutos de ejercicio su cuerpo utiliza las *calorías fácilmente accesibles de los carbohidratos* para obtener energía. Sólo tras los primeros minutos su cuerpo comienza a utilizar las *calorías de las grasas* almacenadas para obtener energía. Si su objetivo es quemar grasas, ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que el ritmo cardiaco esté próximo al número más bajo de su zona de entrenamiento. Para quemar grasas de manera óptima, ajuste la la intensidad de su ejercicio hasta que su ritmo cardiaco esté próximo al número intermedio de su zona de entrenamiento.

Ejercicios Aeróbicos—Si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, sus ejercicios deben ser "aeróbicos". Los ejercicios aeróbicos constituyen una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos de tiempo prolongados. Para realizar ejercicios aeróbicos ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que su ritmo cardiaco esté próximo al número más alto de su zona de entrenamiento.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Calentamiento—Inicie cada sesión de entrenamiento estirando y ejercitando ligeramente los músculos durante 5 a 10 minutos. Un calentamiento adecuado aumenta su temperatura corporal, su frecuencia cardiaca y su circulación, preparándole para los ejercicios.

Ejercicios en la Zona de Entrenamiento—Tras el calentamiento aumente la intensidad de sus ejercicios hasta que su pulso se encuentre en su zona de entrenamiento durante 20 a 30 minutos. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios no mantenga su pulso en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos).

Respire de manera regular y profundamente mientras hace ejercicios– nunca contenga la respiración.

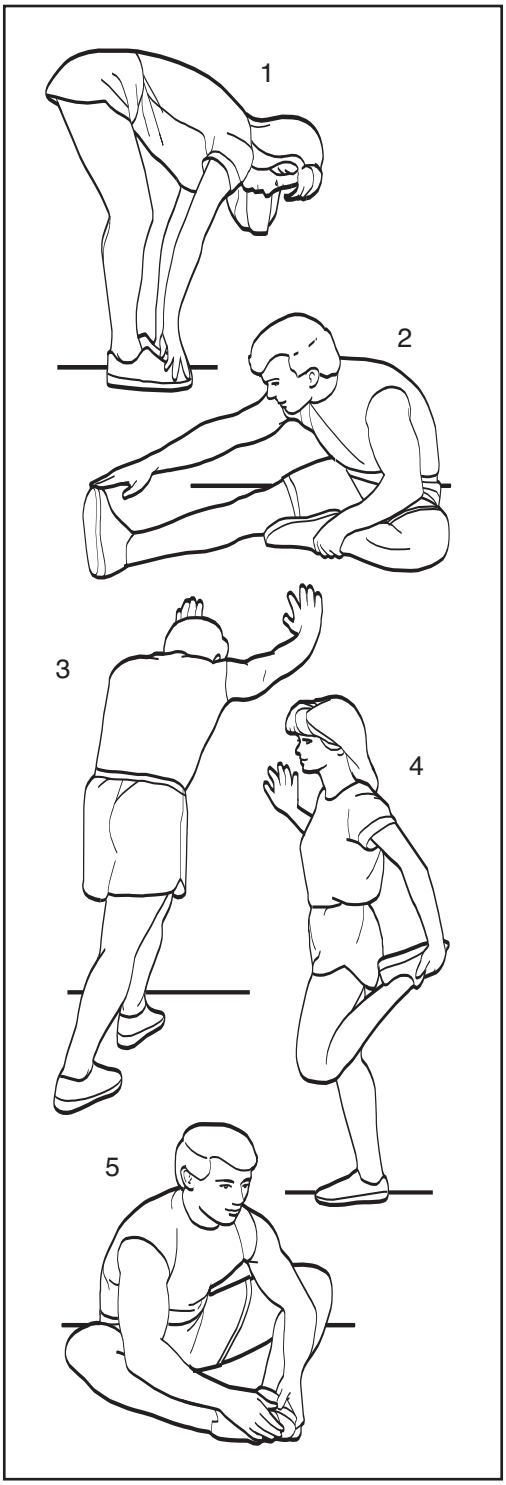
Relajación—Termine cada sesión de entrenamiento con estiramientos de relajación durante 5 a 10 minutos. Esto aumentará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a evitar problemas posteriores al ejercicio.

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

Para mantener o mejorar su forma física, complete tres sesiones de entrenamiento cada semana, con al menos un día de descanso entre sesiones. Tras algunos meses puede completar hasta cinco sesiones de entrenamiento cada semana si lo desea. Recuerde, la clave para el éxito es hacer de los ejercicios una parte regular y agradable de su vida diaria.

SUGERENCIAS PARA ESTIRAMIENTO

La forma correcta para algunos estiramientos básicos está mostrada en los dibujos de abajo. Hágalos despacio—manténgase quieto en cada posición.



1. Extensiones Tocando las Puntas de los Pies

Párese con las rodillas ligeramente dobladas y doble la cintura lentamente hacia el frente. Deje que su espalda y brazos se relajen mientras se estira al máximo hasta tocar las puntas de sus pies. Sostenga la posición contando hasta el 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la espalda y la parte trasera de las rodillas.

2. Extensiones de Tendón de las Corvas

Siéntese con una pierna extendida. Doble la suela del otro pie hacia usted y póngala contra el interior de la pierna extendida. Dóblese tratando de tocar los dedos del pie extendido o tanto como pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la parte baja de la espalda y la ingle.

3. Extensiones de Tendón de Aquiles y Pantorrillas

Con una pierna enfrente de la otra, reclínese hacia adelante y coloque las manos contra la pared. Mantenga la pierna de atrás estirada y el pie de la misma pierna tocando el suelo completamente. Doble la pierna de enfrente reclínese hacia adelante y empuje con la cadera en dirección a la pared. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Pantorrillas, tendon de Aquiles y tobillos.

4. Extensiones de los Cuadricéps

Sosteniéndose con una mano en la pared, con la otra mano agarre uno de sus pies. Acérquelo lo más que se pueda a sus glúteos. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Cuadricéps y músculos de la cadera.

5. Estiramiento de los Muslos Internos de la Cadera

Siéntese con las piernas dobladas y con las plantas de los pies tocando una contra la otra. Tire de los pies juntos hacia adentro lo más que se pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Cuadricéps y músculos de la cadera.

NOTAS

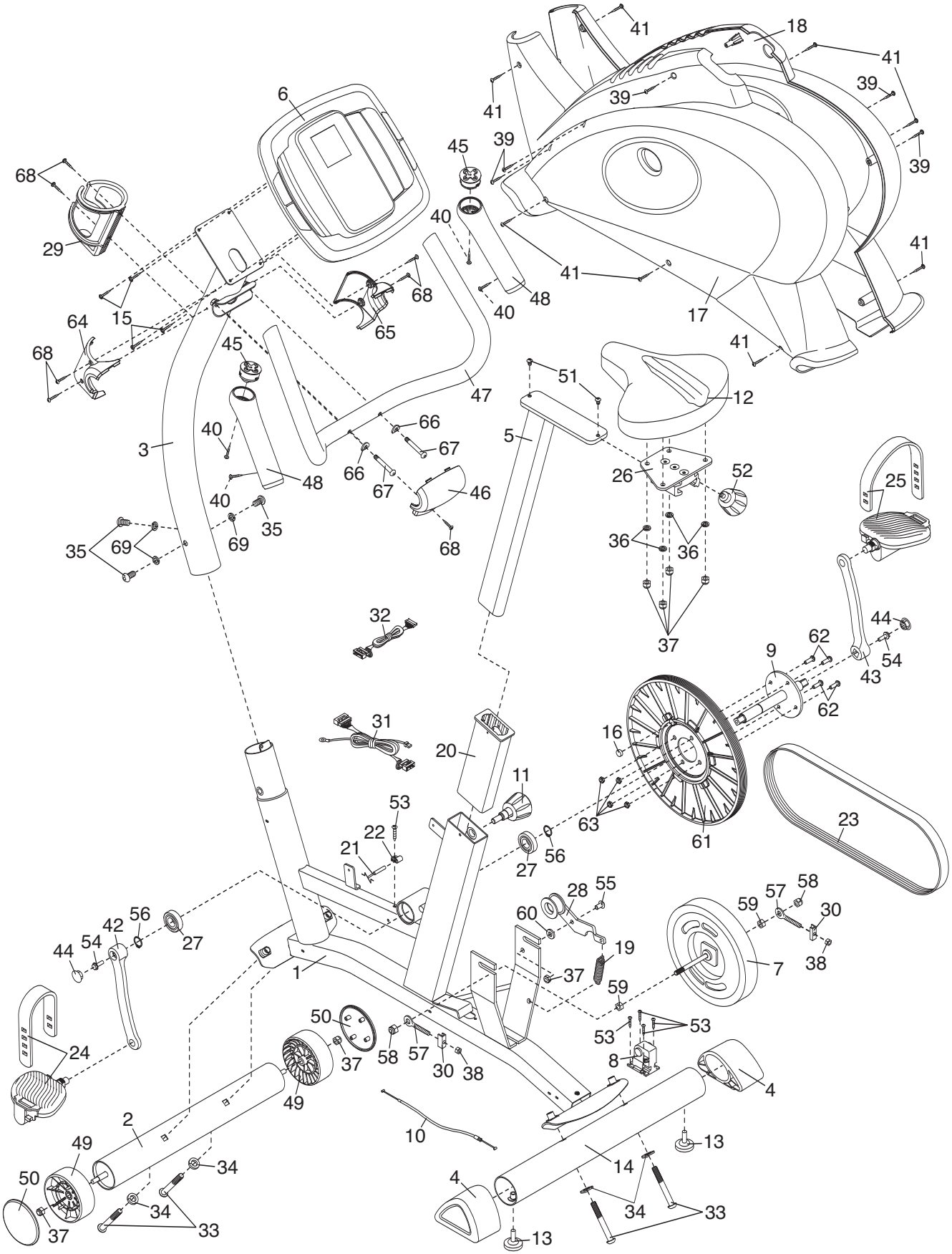
NOTAS

LISTA DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo PFEVEX92407.0 R1207A

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura	37	7	Contratuerca de Nylon de M8
2	1	Estabilizador Delantero	38	2	Tuerca de M6
3	1	Montante Vertical	39	5	Tornillo de M4 x 25mm
4	2	Tapa del Extremo	40	4	Tornillo de M4 x 12mm
5	1	Poste del Asiento	41	8	Tornillo de M5 x 20mm
6	1	Consola	42	1	Brazo de la Manivela Izquierda
7	1	Mecanismo Eddy	43	1	Brazo de la Manivela Derecha
8	1	Motor de Resistencia	44	2	Cubierta de la Manivela
9	1	Manivela	45	2	Control/Cable de los Juegos
10	1	Cable de Resistencia	46	1	Cubierta Trasera de la Baranda
11	1	Perilla de Ajuste	47	1	Baranda
12	1	Asiento	48	2	Mango para el Control del juego
13	2	Pata	49	2	Rueda
14	1	Estabilizador Trasero	50	2	Tapa del Cubo
15	4	Tornillo Claro de M4 x 15mm	51	2	Tornillo de M6 x 8mm
16	1	Imán	52	1	Perilla del Asiento
17	1	Protector del Lado Izquierdo	53	5	Tornillo de M5 x 12mm
18	1	Protector del Lado Derecho	54	2	Tornillo con Reborde de 5/16" x 1"
19	1	Resorte	55	1	Perno de M8 x 20mm
20	1	Buje del Poste del Asiento	56	2	Anillo que Suena
21	1	Cable/Interruptor de Lengüeta	57	2	Perno de Ojete
22	1	Abrazadera	58	2	Tuerca de 3/8"
23	1	Banda	59	2	Tuerca del Volante
24	1	Correa/Pedal Izquierdo	60	1	Arandela de M8
25	1	Correa/Pedal Derecho	61	1	Polea
26	1	Porta Asiento	62	4	Tornillo M6 x 16mm
27	2	Juego de Cojinetes de la Manivela	63	4	Tuerca de Bloqueo de Nylon de M6
28	1	Brazo Estable	64	1	Cubierta de la Baranda Izquierda
29	1	Porta Botella	65	1	Cubierta de la Baranda Derecha
30	2	Soporte	66	2	Arandela en Curva
31	1	Cableado Eléctrico Inferior	67	2	Tornillo Botón de M8 x 45mm
32	1	Cableado Eléctrico Superior	68	7	Tornillo de M4 x 15mm
33	4	Tornillo Botón de M10 x 73mm	69	3	Arandela Dividida Clara de M10
34	4	Arandela Dividida de M10	*	–	Herramienta para el Montaje
35	3	Tornillo Botón de M10 x 20mm	*	–	Manual del Usuario
36	4	Arandela Dividida de M8	*	–	Llave Hexagonal

Nota: Características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea el reverso de este manual para ordenar piezas de repuesto. *Indica una parte no ilustrada.

DIBUJO DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo PFEVEX92407.0 R1207A



COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para solicitar componentes de repuesto lea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- número de modelo y número de serie del producto (vea la portada de este manual)

- nombre del producto (vea la portada de este manual)

- número clave y descripción del (de las) pieza(s) (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)

Nº. de Pieza 258707 R1207A

Impreso en China © 2007 ICON IP, Inc.